

RECETTES META

DÉCOUVREZ À L'INTÉRIEUR DES RECETTES DÉLICIEUSES
QUI VOUS AIDERONT À AUGMENTER VOTRE CONSOMMATION
QUOTIDIENNE DE FIBRES AVEC METAMUCIL®



LE BIEN-ÊTRE N'A JAMAIS EU SI BON GOÛT.

4 EXCELLENTE RAISS D'ESSAYER METAMUCIL



1

Aide à **RÉDUIRE LES TAUX DE CHOLESTÉROL** pour favoriser la santé cardiovasculaire*

2

Favorise la **SANTÉ DIGESTIVE****

3

AUGMENTE LA consommation **QUOTIDIENNE** de fibres

4

Aide à **RÉDUIRE L'APPÉTIT** temporairement lorsque pris avant un repas†

OBTENEZ LES BIENFAITS MULTISANTÉ DES FIBRES DE PSYLLIUM

* Combiné à un régime à faible teneur en gras, Metamucil réduit les taux bas à modérément élevés de cholestérol.

** En soulageant la constipation.

† Pour adultes seulement : Pour ressentir ce nouveau bienfait, mélanger deux portions de Metamucil dans 240 ml de boisson liquide froide et prendre avec les repas, et ce, jusqu'à trois fois par jour. Pour usage occasionnel seulement. Les recettes sont destinées aux adultes et aux enfants âgés de 12 ans et plus.

Table des matières

SUCETTES GLACÉES À L'ORANGE	3
LAIT FRAPPÉ EN UN TOURNEMAIN.....	4
LIMONADE GLACÉE.....	5
DÉLICIEUX THÉ GLACÉ	6
PUNCH AUX FRUITS.....	7
SPRITZER AUX AGRUMES	8
COOLER AU MOKA META	9
BOISSON GLACÉE À LA BANANE ET À L'ORANGE.....	10
LIMONADE GLACÉE AUX FRAISES.....	11

À L'INTÉRIEUR...

**4 délicieuses recettes recommandées
par Harley Pasternak, entraîneur de célébrités!**



Sucettes glacées à l'orange

2 g de FIBRES



L'apparence réelle des sucettes glacées à l'orange peut varier.

*Ajoutez un brin de bien-être
à votre gâterie glacée!*



Favorise
**LA SANTÉ
DIGESTIVE***

INGRÉDIENTS

- 240 ml d'eau
- 3 c. à thé rases de poudre de fibres Metamucil à l'orange, à texture lisse, additionnée de sucre

PRÉPARATION

Mélanger l'eau avec la poudre de fibres Metamucil à l'orange, à texture lisse, additionnée de sucre. Verser dans des moules et congeler. Servir et déguster!

DONNE 2 SUCETTES GLACÉES

1 SUCETTE GLACÉE = ½ PORTION DE METAMUCIL

* En soulageant la constipation

Lait frappé en un tournemain

4 g de FIBRES



L'apparence réelle du lait frappé peut varier.

**Donnez une raison d'être
à votre lait frappé!**



**AUGMENTE LA
consommation
QUOTIDIENNE
DE FIBRES**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de lait faible en gras (1 %)
- 1 c. à thé comble de poudre de fibres Metamucil, à mouture originale ou à texture lisse originale, sans sucre
- 1 c. à table de sirop au chocolat

PRÉPARATION

Mélanger le lait, la poudre de fibres Metamucil et le sirop au chocolat dans un mélangeur pour créer votre lait frappé. Ajouter des glaçons concassés ou des glaçons en cubes et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient concassés. Garnir votre lait frappé comme bon vous semble – les fraises fraîches sont un ajout délicieux!

Limonade glacée

6 g de FIBRES



L'apparence réelle de la limonade glacée peut varier.

*Une façon super cool d'ajouter un
brin de Metamucil à votre journée!*



INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) d'eau pétillante
- ¼ de tasse (60 ml) de jus de citron frais
- 2 c. à thé rases de poudre de fibres Metamucil, à texture lisse originale, sans sucre
- 1 c. à thé d'édulcorant naturel de votre choix (ou au goût)
- Glaçons concassés

PRÉPARATION

Mélanger l'eau, le jus de citron, la poudre Metamucil et l'édulcorant. Ajouter des glaçons et servir.

CONSEIL

Si vous avez de la limonade sans sucre, substituez l'eau pétillante et le jus de citron par 1 ¼ de tasse (310 ml) de limonade.

Délicieux thé glacé

3 g de FIBRES

L'apparence réelle du délicieux thé glacé peut varier.

*Donnez une nouvelle
dimension à votre thé!*



**AUGMENTE LA
consommation
QUOTIDIENNE
DE FIBRES**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de thé instantané ou infusé
- 1 c. à thé comble de poudre de fibres Metamucil, à mouture originale
- Glaçons concassés ou en cubes

PRÉPARATION

Mélanger la poudre Metamucil avec le thé glacé et remuer ou bien agiter. Servir avec beaucoup de glaçons et ajouter du sucre, du citron, ou des feuilles de menthe au goût. Si vous préférez un goût d'orange, préparez le thé glacé en utilisant 1 c. à thé comble de poudre de fibres Metamucil à l'orange, à texture lisse ou 1 c. à thé comble de poudre de fibres Metamucil à l'orange, à texture lisse, sans sucre.

Punch aux fruits

3 g de FIBRES



L'apparence réelle du punch aux fruits peut varier.

Ajoutez du punch à votre bien-être!



Metamucil est le seul supplément de fibres de marque populaire contenant une source naturelle à 100 % de fibres de **PSYLLIUM**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de punch aux fruits en conserve, préparé ou fait maison
- 1 c. à thé comble de poudre de fibres Metamucil, à texture lisse originale, sans sucre

PRÉPARATION

Mélanger la poudre Metamucil avec le punch aux fruits refroidi et ajouter quelques glaçons. Garnir de vos fruits préférés, y compris des tranches de lime, d'orange ou de citron.

Spritzer aux agrumes

6 g de FIBRES



L'apparence réelle du spritzer aux agrumes peut varier.

*Une façon super cool d'ajouter un
brin de Metamucil à votre journée!*



INGRÉDIENTS

- $\frac{3}{4}$ de tasse (180 ml) d'eau pétillante
- $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) de jus d'orange ou de pamplemousse non sucré
- 2 c. à thé rases de poudre de fibres Metamucil, à texture lisse originale, sans sucre ou à l'orange, à texture lisse, sans sucre
- 1 quartier de lime ou de citron
- 1 quartier d'orange
- 2 feuilles de menthe fraîche, émincées (facultatif)
- Édulcorant naturel de votre choix (facultatif)

PRÉPARATION

Mélanger l'eau, le jus et la poudre Metamucil. Presser les quartiers de lime et d'orange et les ajouter à la préparation. Ajouter la menthe et l'édulcorant naturel, si utilisés.

Cooler au moka Meta

17 g de FIBRES



L'apparence réelle du cooler à la cannelle et au moka peut varier.

Le café glacé et le chocolat n'ont jamais été aussi bons pour votre santé!

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de lait chocolaté aux amandes
- 1 mesure ou 3 c. à table de poudre protéinée au chocolat
- 4 ½ c. à thé rases de poudre de fibres Metamucil, à mouture originale
- ½ c. à thé de café instantané
- ¼ c. à thé de cannelle moulue
- Glaçons

PRÉPARATION

Mélanger le lait, la poudre protéinée, la poudre Metamucil, le café instantané et la cannelle dans un mélangeur. Mélanger par impulsions. Ajouter des glaçons et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse et mousseuse.

Boisson glacée à la banane et à l'orange

18 g de FIBRES



L'apparence réelle de la boisson glacée à la banane et à l'orange peut varier.

Une façon super cool d'ajouter un brin de Metamucil à votre journée!



INGRÉDIENTS

- 1 banane
- $\frac{2}{3}$ de tasse (160 ml) de yogourt nature grec 0 %
- 1 tasse (250 ml) de lait à faible teneur en gras
- 1 c. à thé de graines de chia broyées
- 4 $\frac{1}{2}$ c. à thé rases de poudre de fibres Metamucil à l'orange, à texture lisse, sans sucre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de zeste d'orange
- Glaçons

PRÉPARATION

Mélanger la banane, le yogourt, le lait, les graines de chia, la poudre Metamucil et le zeste d'orange dans un mélangeur. Mélanger par impulsions. Ajouter des glaçons et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse et mousseuse.

Limonade glacée aux fraises

6 g de FIBRES

L'apparence réelle de la limonade glacée aux fraises peut varier.

*Une façon super cool d'ajouter un
brin de Metamucil à votre journée!*



Metamucil est le
seul supplément de
fibres de marque
populaire contenant
une source naturelle
à 100 % de fibres
de **PSYLLIUM**

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de limonade froide
- 1 tasse de fraises entières congelées
- 1 c. à thé comble de poudre de fibres Metamucil à l'orange,
à texture lisse, sans sucre
- Glaçons concassés ou en cubes

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur et
jusqu'à ce que les glaçons soient concassés.

Votre nouvelle vie pourrait commencer aujourd'hui!

Chez Metamucil, nous croyons que bien que le changement ne soit pas toujours facile, il est inévitable. Un vieil adage dit qu'« un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas ». Cette pensée est toujours d'actualité aujourd'hui, particulièrement lorsqu'il s'agit de santé et de bien-être.

En 1934, Metamucil® lançait sur le marché les fibres naturelles à 100 %. Aujourd'hui, les bienfaits multisanté des fibres de psyllium de Metamucil sont démontrés.

Quelle belle façon de commencer votre quête vers le bien-être en vous offrant un apport supplémentaire de fibres! Ces recettes proposent des façons d'intégrer les poudres de psyllium Metamucil dans votre alimentation.

Commencez votre routine Metamucil dès aujourd'hui et préparez ces recettes souvent afin qu'elles deviennent une habitude!

Consultez l'étiquette pour connaître le mode d'emploi du psyllium et les mises en garde. Lisez l'étiquette avant d'utiliser Metamucil et respectez la posologie. Le psyllium peut entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à l'inhalation ou à l'ingestion de psyllium.



Enraciné dans la nature

FONDÉ SUR LA SCIENCE. INSPIRE LE CHANGEMENT.

— DÉCOUVREZ —
L'EFFET
Meta

POUR EN SAVOIR PLUS
ET OBTENIR UN
BON-RABAIS, VISITEZ
METAFFECT.CA